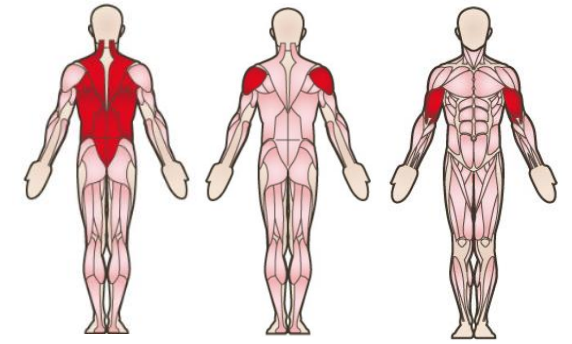


Inverted row

**Oberkörper:
Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger**



Mit ausgestreckten Armen sich an der Stange festhalten (die Handflächen zeigen zum Gesicht), die Beine sind auf den Fersen abgestellt und weit genug entfernt, um eine hängende/liegende Position einzunehmen. Der Oberkörper wird durch Beugen und Strecken der Arme nach oben und dann wieder nach unten bewegt (Körperspannung beibehalten durch Anspannen der Rumpfmuskulatur).



Globaler Rumpfkrafttest: 70 - 145 Sekunden

Vereinfachung

- Eine höhere Position der Stange wählen



Globaler Rumpfkrafttest: - 70 Sek.

Erschwerung

- Mit Kampfucksack

Globaler Rumpfkrafttest: + 145 Sek.

**Pro Teilnehmer: Tenue CNK 420
Zusätzliches Material: 1 Schlingentrainer/Stange/Tisch**